

PENGARUH PELATIHAN JUGGLING TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA JURUSAN PENJASKESREK FOK UNDIKSHA

I Wayan Artanayasa

*Jurusan Penjaskesrek Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
e-mail: iwayan.artanayasa@yahoo.com*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan Juggling terhadap kelincahan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini adalah penelitian menggunakan rancangan kuasi eksperimen lapangan dengan rancangan *randomed pretest-posttest control group design*, dengan Populasi penelitian sebanyak 260 dan sampel penelitian sebanyak 80 orang mahasiswa.

Adapun metode pengumpulan data menggunakan tes standar kelincahan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah statistik inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* antara kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola dengan t_{hitung} sebesar 2,47 dan $t_{tabel} = 1,67$ untuk db 78 dan taraf signifikan pada $\alpha = 0,05$. Ini berarti kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* lebih baik daripada kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola

Kata-kata kunci : Juggling, Kelincahan Dribbling Bola, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Kemampuan berprestasi yang dapat dicapai seorang atlet ditentukan oleh banyak faktor. Secara garis besar ada dua faktor utama; (1) faktor internal dan (2) faktor eksternal.

Kedua faktor ini sama pentingnya dan saling menunjang. Bagaimanapun besarnya potensi biologis (keturunan/bakat) yang dimiliki oleh seorang atlet, tanpa dukungan faktor lingkungan, misalnya pelatih yang

benar, maka prestasi yang maksimal sulit untuk dicapai; Burke, 1980 (dalam Basyaruddin Daulay; 2003).

Melatih kondisi fisik seorang atlet dalam suatu cabang olahraga prestasi harus merupakan suatu upaya sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet dalam aspek kondisi fisik tersebut sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuninya, untuk mencapai standar yang telah ditentukan (Bompa, 1990). Untuk menyusun program pelatihan fisik yang tepat, salah satu hal yang perlu mendapat perhatian khusus yaitu prinsip pelatihan beban berlebih (*over load*). O'shea menyatakan bahwa latihan beban berlebih (*over load*) mempunyai dua dasar fisiologis. Pertama, bahwa semua program pelatihan harus berdasarkan *SAID (Specific Adaptation to Impsed Demands)*. Prinsip tersebut menyebutkan bahwa pelatihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kedua,

pelatihan haruslah diberikan berdasarkan prinsip beban berlebih (*over load*). Prinsip ini menjamin agar sistem dalam tubuh mendapat tekanan dengan besarnya beban makin meningkat, yang diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Sebab bila tidak diberikan secara demikian, maka komponen yang akan dilatihkan tidak akan dapat mencapai fungsi yang potensial secara maksimal (Sajoto, 1995).

Sesuai dengan prinsip pelatihan beban berlebih (*over load*), dalam bentuk kegiatan fisik/olahraga belum ada yang menyebutkan titik awal dari pemberian beban berlebih (*over load*) ini. Dengan dasar inilah muncul gagasan dan harus segera diteliti tentang penemuan permulaan yang cocok pemberian pelatihan beban berlebih (*over load*) untuk mencapai fungsi potensi secara maksimal, sehingga tidak ada pendapat yang muncul dengan perkiraan-perkiraan semata. Seperti

halnya dalam permainan sepakbola dengan kondisi yaitu; cabang olahraga permainan sepakbola yang membutuhkan.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu pemain sebagai penjaga gawang (Sucipto, dkk, 2000:7). Pemain sepakbola hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman. Secara jelas bahwa permainan sepakbola juga dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola (Sukintaka, dkk, 1979:103). Dalam permainan sepak bola dibenarkan menggunakan seluruh anggota tubuh atau badan untuk memainkan bola kecuali tangan dan lengan. salah satu. Permainan sepakbola merupakan media yang dipakai untuk meningkatkan

keterampilan gerak yang memiliki tujuan utama berkaitan dengan keterampilan gerak menyepak bola (*passing*, *menahan bola (stopping)*, *menggring bola (dribbling)*, menyundul bola (*heading*) dan memasukkan bola ke gawang (*shooting*). Disamping tujuan pencapaian keterampilan gerak tersebut, kreatifitas dan kemampuan untuk bekerja sama diantara pemain merupakan tujuan dampak pengiring yang dapat dicapai pula melalui pelatihan permainan sepakbola.

Sebagai bagian dari cabang olahraga terbuka, sepakbola merupakan jenis permainan yang *unpredictable* (Werner, 1989). Implikasi dari adanya situasi yang *unpredictable* tersebut “memaksa” pemain yang terlibat dalam permainan ini harus pandai-pandai memilih dan memutuskan suatu gerakan ketika berada dalam situasi bermain. Pembiasaan menilik pola gerak yang “paling efektif” diserasikan dengan

kemampuan individunya, menjadi prasyarat memadai. Kemampuan untuk mengambil satu keputusan tersebut sungguh mungkin akan jadi pemicu keberhasilan, terutama jika didukung oleh kemampuan berpikir atlet. Pemberian kesempatan untuk “*bereksplorasi*” bagi atlet dalam proses pelatihan gerak memungkinkan atlet lebih siap untuk mengantisipasi segala kemungkinan dalam situasi yang serba tak terduga (Nina Sutresna, 2003).

Salah satu bentuk pelatihan yang masih jarang diberikan sebagai bentuk “*bereksplorasi*” adalah pelatihan *Juggling*. *Juggling* adalah mempertahankan bola tetap di udara (menimang bola) dengan menggunakan kepala, bahu, paha dan kaki (Basuki, 2007:55). Permainan sepakbola melibatkan kerja tim, kerja sama, dan kemampuan untuk berpikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada. Setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar

mengontrol bola. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Disamping itu dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelincahan (*agility*) untuk bisa bergerak dengan cepat dan cekatan baik dengan bola maupun tanpa bola. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangannya (Rusli Lutan, 1991). Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan lanjutkan dengan bergerak secepatnya. Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak

secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindari atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Pola gerakan seperti ini juga terdapat dalam permainan sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat kompetitif yang sangat memerlukan unsur-unsur kebugaran jasmani salah satunya adalah unsur kelincahan sebagai pendukung guna bisa bermain sepakbola yang baik.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “apakah kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* lebih baik daripada kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola ?”

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan,

adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kelincahan *dribbling* bola antara mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* dan mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola.

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut: secara teoritis adalah sebagai pengembangan khasanah ilmu keolahragaan, dalam hal ini secara khusus tentang model-model pelatihan cabang olahraga sepakbola, sedangkan tujuan secara praktis adalah sebagai berikut: (1) dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelatihan bagi lembaga pendidikan dalam rangka meningkatkan teknik dasar bermain sepakbola dengan memperhatikan model pelatihan *juggling*, (2) bagi guru, pelatih dan pembina dapat memilih model pelatihan yang berorientasi dan tepat terhadap

pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga mampu meningkatkan partisipasi dalam program pelatihan, dan (3) hasil penelitian ini dapat bermanfaat pada sekolah-sekolah sepakbola dalam upaya memberikan pelatihan teknik dasar sepakbola yang lebih praktis, efisien, cepat dan menarik.

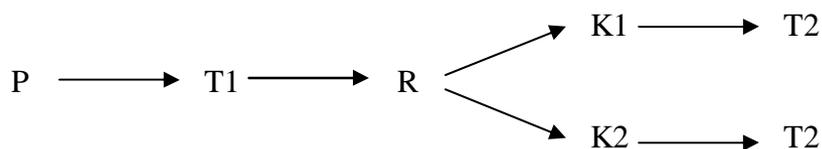
METODE

Sebagai populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha semester II yang berjumlah 260. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian dengan teknik random dengan merandom kelas sehingga

didapat dua kelas sebagai sampel penelitian dengan jumlah sampel 80 orang sehingga di dapat satu kelas sebagai kelompok perlakuan dan satu kelas sebagai kelompok kontrol.

Metode Pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat kelincahan *dribbling* bola adalah dengan menggunakan tes standar kelincahan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen lapangan dengan rancangan *randomed pretest-posttest control group design*, dengan menggunakan rancangan sebagai berikut (Zainuddin, 1989).



Gambar 01. Rancangan Penelitian

Keterangan :

P = Populasi Penelitian

T1 = Tes Awal.

R = Random.

K1 = Kelompok Perlakuan
(pelatihan *juggling* bola)

K2 = Kelompok Kontrol
(pelatihan *dribbling*
berpasangan)

T2 = Tes Akhir

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data tentang kelincahan *dribbling* bola yang merupakan data kuantitatif dan dianalisis dengan statistik inferensial. Statistik inferensial adalah semua penyelidikan yang didasarkan atas data statistik beserta petunjuk-petunjuk tentang ketelitian dan kemantapan daripada keputusan yang diambil berdasarkan teori propabilitas (Hadi, 2000). Statistik inferensial digunakan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian yang meliputi estimasi (perkiraan) dan pengujian hipotesis.

Untuk menuji terdapat tidaknya perbedaan kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang

mengikuti pelatihan *juggling* dengan kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola, maka data yang diperoleh dianalisis dengan uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas serta uji hipotesis menggunakan uji-t, dengan masing-masing rumus sebagai berikut.

Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah sebaran data skor *dribbling* bola pada permainan sepakbola pada mahasiswa berdistribusi normal atau tidak, digunakan analisis *Chi-kuadrat* dengan rumus sebagai berikut.

$$\chi^2_{hit} = \sum_i^n \frac{(f_o - f_e)^2}{f_o}$$

keterangan:

f_o = frekuensi observasi

f_e = frekuensi harapan

i = kelas interval

Kreteria pengujian data berdistribusi normal jika $X^2_{hit} < X^2_{(1-\alpha)(k-3)}$, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $dk = (k - 1)$.

Pengujian Homogenitas Varian

Pengujian homogenitas varian dimaksudkan untuk meyakinkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji hipotesis benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat dari perbedaan dalam kelompok.

Uji homogenitas dilakukan dengan uji F dengan rumus sebagai berikut.

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan:

S_1^2 = varian yang lebih besar

S_2^2 = varian yang lebih kecil

Kreteria pengujian homogenitas, data mempunyai varian homogenitas bila $t_{hit} < F_{tabel} = F_{1-\alpha}$ (db

pembilang,db penyebut) pengujian dilakukan pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis di atas digunakan analisis statistik dengan uji-t yang didasarkan pada perbedaan rata-rata kedua kelompok dengan rumus:

$$t_{hit} = \frac{M_1 - M_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan:

M_1 = Mean skor *dribbling* bola mahasiswa yang diberi pelatihan juggling bola

M_2 = Mean skor *dribbling* bola mahasiswa yang diberi pelatihan berpasangan

S_{gab} = Standar deviasi gabungan kedua kelompok

n_1 = Banyaknya mahasiswa kelompok eksperimen

n_2 = Banyak mahasiswa kelompok kontrol

Taraf signifikansi pengujian ditetapkan sebesar $\alpha = 0.05$ dengan kriteria pengujian adalah tolak

hipotesis nol (H_0), jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan derajat bebas $n_1+n_2 -2$.

HASIL

Berdasarkan penelitian, data tentang kelincahan dari kelompok

mahasiswa yang diberikan perlakuan/tindakan dengan pemberian pelatihan *juggling* dan mahasiswa kelompok kontrol dengan pemberian pelatihan konvensional/berpasangan seperti terangkum dalam Tabel 01.

Tabel 01. Rekapitulasi nilai-nilai statistik data Kelincahan *Dribbling* Bola untuk kelompok eksperimen dan kontrol

	Kelompok Eksperimen Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola	Kelompok Kontrol Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola
n	40	40
Mean	2,92	1,24
Standar Deviasi	3,06	2,99
Varians	9,40	8,99

Untuk mengetahui terdapat tidaknya perbedaan kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* dengan kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola, maka dilakukan uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas terhadap gain *score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Uji Normalitas Kelompok Ekspreimen

Hasil uji normalitas data kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling*, maka dapat dibuat tabel kerja Chi-kuadrat seperti table 02.

Tabel 02. Distribusi Frekuensi Kelincahan *Dribbling* Bola yang Mengikuti Pelatihan *Juggling*

No	Klasifikasi	KI	f_0	f_e	$f_0 - f_e$	$(f_0 - f_e)^2$	$\frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$
1.	$\bar{X}_{-3SD} - < \bar{X}_{-2SD}$	-6,28 - (-3,21)	1	0,80	0,20	0,04	0,05
2.	$\bar{X}_{-2SD} - < \bar{X}_{-1SD}$	-3,22 - (0,14)	1	5,60	-4,60	21,16	3,778571
3.	$\bar{X}_{-1SD} - < \bar{X}$	-0,15 - 2,92	21	13,60	7,40	54,76	4,026471
4.	$\bar{X} - < \bar{X}_{+1SD}$	2,3 - 5,99	11	13,60	-2,60	6,76	0,497059
5.	$\bar{X}_{+1SD} - < \bar{X}_{+2SD}$	6,00 - 9,06	4	5,60	-1,60	2,56	0,457143
6.	$\bar{X}_{+2SD} - < \bar{X}_{+3SD}$	9,07 - 12,12	2	0,80	0,20	0,04	0,05
	JUMLAH		40	46	0	-	10,60

Dari tabel kerja diperoleh

$$\chi^2_{hit} = \sum_1^6 \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e} = 10,60$$

sedangkan untuk taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,95$) dan derajat kebebasan (db)

= 5 diperoleh

$$\chi^2_{tabel} = \chi^2_{(0,95,5)} = 11,07, \quad \text{karena}$$

$\chi^2_{tabel} > \chi^2_{hit}$ maka sebaran data

kelincahan *dribbling* bola mahasiswa

yang mengikuti pelatihan *juggling* berdistribusi *normal*.

Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Hasil uji normalitas data kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan, maka dapat dibuat tabel kerja Chi-kuadrat seperti table 03.

Tabel 03. Distribusi Frekuensi Kelincahan *Dribbling* Bola yang Mengikuti Pelatihan *Dribbling* Berpasangan

No	Klasifikasi	KI	f_0	f_e	$f_0 - f_e$	$(f_0 - f_e)^2$	$\frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$
1.	$\bar{X}_{-3SD} - < \bar{X}_{-2SD}$	-7,75 - (-4,75)	1	0,8	0,20	0,04	0,05
2.	$\bar{X}_{-2SD} - < \bar{X}_{-1SD}$	-4,76 - (-1,76)	3	5,6	-2,60	6,76	1,207143
3.	$\bar{X}_{-1SD} - < \bar{X}$	-1,77 - 1,24	15	13,6	1,40	1,96	0,144118
4.	$\bar{X} - < \bar{X}_{+1SD}$	1,25 - 4,24	17	13,6	3,40	11,56	0,85
5.	$\bar{X}_{+1SD} - < \bar{X}_{+2SD}$	4,25 - 8,24	3	5,6	-2,60	6,76	1,207143
6.	$\bar{X}_{+2SD} - < \bar{X}_{+3SD}$	7,25 - 10,24	1	0,8	0,20	0,04	0,05
	JUMLAH		40	40	0	-	3,508

Dari tabel kerja diperoleh

$$\chi^2_{hit} = \sum_1^6 \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e} = 3,08$$

sedangkan untuk taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,95$) dan derajat kebebasan (db)

= 5 diperoleh

$$\chi^2_{tabel} = \chi^2_{(0,95,5)} = 11,07, \quad \text{karena}$$

$\chi^2_{tabel} > \chi^2_{hit}$ maka sebaran data kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *berpasangan* berdistribusi *normal*.

Uji Homogenitas Data

Adapun uji homogenitas data dari kedua kelompok eksperimen dan

kontrol dapat dijelaskan sebagai berikut; homogenitas varians menggunakan uji-*F* dengan kriteria: data homogen jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Hasil homogenitas varians yaitu $F_{hitung} = 1,0546$ sedangkan F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5 % dan dk pembilang=40 dan dk penyebut=40 adalah 1,69. Oleh karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka sebaran data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *homogen*.

HASIL

Adapun Uji Hipotesis yaitu kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* lebih baik daripada kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan uji prasyarat diperoleh data yang berupa *gain score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis dengan kriteria sebagai berikut.

Menentukan Standar Deviasi

Gabungan (S_{gab})

$$\begin{aligned} S_{gab} &= \sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}} \\ &= \sqrt{\frac{(40-1)9,40 + (40-1)8,99}{40 + 40 - 2}} \\ &= 3,03 \end{aligned}$$

Menentukan t_{hitung}

$$\bar{X}_1 = 2,92 \quad n_1 = 40$$

$$\bar{X}_2 = 1,24 \quad n_2 = 40$$

$$\begin{aligned} t_{hit} &= \frac{M_1 - M_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\ &= \frac{2,92 - 1,24}{3,03 \sqrt{\left(\frac{1}{40} + \frac{1}{40}\right)}} \end{aligned}$$

$$t = 2,47$$

Menentukan derajat kebebasan dengan

rumus sebagai berikut

$$\begin{aligned} db &= n_1 + n_2 - 2 \\ &= 40 + 40 - 2 \\ &= 78 \end{aligned}$$

Menentukan t_{tabel} untuk $db = 78$ pada

taraf signifikan 5%

$$t_{tabel} = t_{(0,95) (78)} = 1,67$$

Dari hasil perhitungan

diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0

ditolak dan H_a diterima. Ini berarti

bahwa kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* lebih baik daripada kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola.

PEMBAHASAN

Berolahraga adalah perwujudan dari respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh secara teratur. Yang di gerakan adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerakan-gerakan memukul, melompat, berlari, melempar dan menangkap. Gerakan fisiologis seperti itu hampir ada pada setiap jenis kegiatan olahraga. Peningkatan kualitas fisiologis dari setiap gerakan dasar yang ada harus disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga yang akan dilakukan. Seperti yang disebutkan dalam prinsip-prinsip dasar berlatih

yaitu prinsip beban berlebih (*overload principle*) harus diterapkan kalau menginginkan efek yang positif terhadap latihan yang dilakukan, tanpa mengabaikan; intensitas, volume, frekuensi, berat takaran pelatihannya. Sama halnya dalam bermain sepakbola yang sifatnya kompetitif, harus mengedepankan kondisi fisik yang prima. Karena salah dua yang terkandung dalam bermain sepakbola adalah unsur kecepatan, unsur kelincahan dan daya tahan, dari 11 komponen kondisi fisik yang ada.

Untuk mencapai dan meningkatkan kemampuan fungsional atlet dalam aspek kondisi fisik tersebut sesuai dengan tuntutan cabang olahraga sepakbola, perlu dilakukan latihan yang intensif. Dengan pembebanan yang diberikan pada saat bermain yaitu skala 1, skala 2 dan skala 3 dari berat badan adalah tahapan pelatihan yang sangat relevan dan menarik dalam peningkatan kecepatan, kelincahan dan daya tahan

dalam bermain sepakbola yang dikorelasinya dengan bentuk, ukuran lapangan dan waktu permainan (45 X 2 menit) dalam bermain sepakbola yaitu; panjang dan lebar; ukuran panjang 100 m dan lebar 60 m. Sangatlah mendasar kalau seandainya dalam bermain sepakbola membutuhkan unsur kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Menurut Bumpa (1993) pelatihan merupakan suatu proses sistematis dari pengulangan, suatu kinerja progresif yang juga menyangkut proses belajar serta memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem dan fungsi dari organ tubuh agar penampilan atlet mencapai optimal. Secara fisiologis pelatihan fisik merupakan suatu proses pembentukan refleks bersyarat, proses belajar bergerak serta proses menghapalkan gerakan.

Pelatihan *juggling* merupakan aktivitas mempertahankan bola tetap di udara (menimang bola) dengan

menggunakan kepala, bahu, paha dan kaki dimana pelaksanaan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan dalam jangka waktu cukup. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Bentuk pelatihan *juggling* yang dilakukan secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut untuk memiliki tingkat penguasaan bola yang baik, dengan penguasaan bola yang baik akan mendukung dalam kelincahan menggiring bola ke segala arah. Dengan demikian bentuk pelatihan *juggling* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat mempengaruhi beberapa komponen kebugaran jasmani, antara kekuatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan juga kelincahan. Kekuatan karena

pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur beban pada saat menimbang bola, kecepatan reaksi ada unsur kecepatan dalam mengambil keputusan apakah bola dikontrol dengan kaki atau bagian lain badan, daya tahan karena pelaksanaan *juggling* dituntut untuk melakukan selama mungkin atau durasi yang cukup lama, dan kelincuhan karena pelaksanaan pelatihan *juggling* ada unsur lari pelan yang dilanjutkan dengan merubah arah untuk mengontrol bola.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa kelincuhan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* lebih baik daripada kelincuhan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola. Hal ini ditandai dengan hasil uji-t yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 2,47$ dan $t_{tabel} = 1,67$ untuk db 78 dan taraf signifikansi 5% sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$

dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa kelincuhan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan *juggling* lebih baik daripada kelincuhan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola. Hal ini didukung dengan pendapat Nala (1998) menyatakan bahwa kelincuhan memerlukan koordinasi, karena koordinasi sangat diperlukan dalam mengubah arah pada gerakan yang cepat, sehingga tubuh tidak kehilangan keseimbangan. Terutama pada cabang olahraga sepakbola, bola basket, selancar, dan ski. Melatih komponen kelincuhan digabungkan dengan pelatihan komponen koordinasi sangat diperlukan pada atlet yang ada unsur koordinasinya.

Berkenaan dengan penelitian ini adapun implikasi temuan-temuan yang diharapkan adalah sebagai berikut: (1) model pelatihan

jugling sebagai model pelatihan yang dasar khusus untuk membentuk keterampilan dalam permainan sepakbola dapat sebagai kajian ilmiah dalam rangka meningkatkan kualitas teknik dasar dalam permainan sepakbola, (2) walaupun pelaksanaan pelatihan *jugling* kelihatannya sangat mudah dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola, ketangkasan, kosentrasi, fokus pandangan dan sentuhan, namun untuk dapat melakukan *juugling* yang banyak sangat memerlukan pelatihan yang kontinue dan intesif sehingga dapat sebagai modal dasar dalam berlatih selanjutnya, dan (3) pelatihan *jugling* sangat berperanan penting dalam meningkatkan keterampilan seseorang untuk menjadi pemain sepakbola yang andal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kelincahan *dribbling* bola

mahasiswa yang mengikuti pelatihan *jugling* lebih baik daripada kelincahan *dribbling* bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan simpulan, dapat diajukan beberapa saran-saran sebagai berikut: (1) kepada atlet, pembina, dan pelatih untuk memberikan pelatihan *jugling* dalam melatih teknik dasar dalam pemain sepakbola, (2) kepada atlet, pembina, dan pelatih untuk memberikan pelatihan *jugling* dalam melatih kelincahan *dribbling* bola dalam pemain sepakbola, dan (3) kepada atlet, pembina, dan pelatih untuk memberikan pelatihan *jugling* dalam melatih kelincahan *dribbling* bola karena lebih baik dari pada pelatihan berpasangan.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohamad. 1985. *Penelitian Kependidikan "Prosedur dan Strategi"*. Bandung: Penerbit Angkasa.

- Astrand. P O. dan K. Rodahl, 1977. *Tekbook of work Physiology, New York: Mc Graw Hill Book Co.*
- Basyaruddin Daulay. 2003, *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Kapasitas Kerja Maksimal*, Jakarta: Jurnal IPTEK OLAHRAGA, Vol 5. Pusat Pengkajian Pengembangan IPTEK OLAHRAGA
- Bompa, Tudor O. 1990, *Theory and Metodologi of Training* (Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company,)
- Fox EL, Bower RW, Foss ML, 1998. *ThePhysiologicalBasis of Physical Education and Athletics, Fourth ED, Sounders College publishing, Philadelphia.*
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta:Andi
- Jhon Brewer, Roger R, Clyde William, 1999, *Tes Kesegaran Jasmani Dengan Lari Multitahap*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLIBANG-OR),
- Ngurah Nala, (1998), *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana,
- Nina Sutresna, (2003), *Pembelajaran Bola Basket Mini Siswa Kelas Unggulan*, Jakarta: Jurnal IPTEK Olahraga, Volume 5 Nomor 2, Direktorat Jendral Olahraga,
- Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Pate, Russel, 1984. *Dasar Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- R. Soekarman, 1987, *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Ida Ayu Press, MCMLXXXVII.
- Sajoto, 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Daharan Prize.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Widyarso, Basuki, 2007. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka

Werner, Peter H, *A Movement Approach to Games For Children*, ST Louis: The CV Mosby Company, 1994.

Zainuddin, 1989, *Rancangan Penelitian*, Fakultas Parmasi Universitas Airlangga Surabaya